

# Matsvinn på timeplanen

## Spørsmål til videre arbeid med temaet på skolen

*Til læreren: Dette er ment som en inspirasjon til problemstillinger i klassesamtaler og oppgaver. Dere har sikkert flere eksempler og tilnærminger. Stikkordene som står i parentes er ment for å lette deres jobb og er ikke ment direkte til elevene. Dere finner mer informasjon om matkasting og gode ideer på [www.framtiden.no](http://www.framtiden.no) og [www.matvett.no](http://www.matvett.no)*

### Generelle spørsmål

Det er husholdningene som kaster mest mat i Norge. 61% av alt matsvinnet i Norge kastes hjemme hos deg og meg. Hvert år kaster hver av oss i gjennomsnitt 42,1 kg mat som kunne ha vært spist. Det vil si at bein, skrell o.l. ikke regnes med. **Hvis vi tar utgangspunkt i at dette stemmer for klassen deres, hvor mye mat kaster da alle elevene i klassen til sammen?**

- Ta utgangspunkt i dette og kom med forslag til hvordan elevene kan bidra til at det kastes mindre mat.

*(Stikkord til lærer: til frokost, på skolen, til middag, til kvelds, i selskap, på kafé, når de kjøper fra kiosk og når de tar mat fra skapet eller lager seg mat selv hjemme).*

- Diskuter hva som er viktig for at maten skal holde seg best mulig, så vi kan slippe å måtte kaste mat fordi den er ødelagt.

*(Stikkord til lærer: holde ting kjølig, oppbevaring av mat og rester, oversiktlige matskap, kjøleskap og fryser).*

- Hvordan kan vi vite om maten er spiselig? Hva er forskjell på siste forfallsdato og best før?

*(Stikkord til lærer: lukt, smak og syn. Eggtest, tegn på gjæringsprosess, hvilke typer ost kan man skjære vekk mugg fra og hvilke kan man ikke gjøre det med).*

### Bruk av rester

Mange av de mest populære matrettene vi spiser i Norge er i utgangspunktet laget av rester. Eksempler er pizza, spaghetti bolognese, taco, lapskaus, suppe, osv.

- Diskuter hvordan vi kan bruke rester. Har dere noen eksempler hjemmefra? Kan dere finne oppskrifter hvor vi bruker gammelt brød? Finner dere noen andre oppskrifter hvor det brukes rester? Kommer dere på nye retter man kan lage rester av?

*(Stikkord til lærer: Matvett foreslår at vi har fast restetorsdag, dvs. å spise opp ukens rester på torsdag så vi får ryddet i kjøleskapet før helgen. [www.matvett.no](http://www.matvett.no) har mange tips til bruk av rester og resteoppskrifter.)*

- Mange er flinke til å sette restene i kjøleskapet og i fryseren, men ofte blir de glemt og må kastes allikevel. Har dere noen lure tips til hvordan vi kan ta vare på restene på en måte så de ikke blir glemt?

*(Stikkord til lærer: UFO = uidentifisert frossent objekt, merking, plassering, ha en fast «spis meg først-boks», konkurranser om å spise opp i riktig rekkefølge – fra eldst til nyest, osv.)*

### Beregne riktig mengde mat

Hvis vi forsyner oss med mer enn vi klarer å spise, blir det fort til matsvinn. Det er lett å tro at vi er mer sultne enn vi er.

- Diskuter hvordan vi kan unngå å lage for mye mat og ikke forsyne oss med mer enn vi klarer å spise opp.

## I butikken

Fordi butikkene kaster så mye av gangen, snakker vi ofte om butikkene som de største kasterne. Men butikkene kaster faktisk mindre mat enn det vi til sammen gjør hjemme. Det er viktig at alle bidrar til at minst mulig må kastes og at vi samarbeider om hvordan vi kan få det til.

- Det er en del mat som butikkene ikke får solgt. Noen butikker gir bort denne maten. Andre kaster det. Diskuter hva som kan være årsaken til at butikken ikke får solgt maten.

*(Stikkord til lærer: dato, «stygge varer» ødelagt emballasje, brutt kjølekjede, feil beregning, en dårlig frukt i en storpakning).*

- Spiller det noen rolle hvordan vi oppfører oss i butikken? Kan vår oppførsel være årsaken til at noe mat ikke blir solgt?

*(Stikkord til lærer: Alltid ta varer med best dato, uforsiktig behandling av varer, eks klemming på frukt, ta ting ut av kjøle/frysedisken og legge det et annet sted, ombestemme seg etter å ha plukket en nøtteblanding eller smågodt-blanding).*

- Hvordan kan vi unngå å kjøpe mer mat enn vi trenger?

*(Stikkord til lærer: handleliste, ikke være sulten når vi går i butikken, ikke kjøpe ting fordi de er billige hvis vi ikke trenger det, bruke liten handlekurv hvis vi ikke skal gjøre storhandel...)*

## Et eksempel: Melk

Alle meieriprodukter er merket med Best før-dato eller bare en dato uten fortegn.

- Hvis familien kjøper 5 liter melk i uka og dere i gjennomsnitt heller  $\frac{1}{2}$  liter ut i vasken hver uke, hvor mange liter kjøper familien i løpet av et år, og hvor mange liter heller dere ut?
- Hver liter melk koster ca. 17 kr. Hvor mye penger bruker familien i året på melk?
- Hvor mye penger bruker familien på melka de kaster hvert år?
- Produksjon av en liter melk krever ca. 1050 liter vann. (Kua drikker vann, gresset og kraftforet bruker vann for å vokse, både fra regn og vanning. Det brukes vann til å vaske melkemaskiner og utstyr osv.). Hvor mye vann går med til å produsere den melka familien kjøper? Hvor mye vann går med til å produsere den melka familien heller ut?
- En liter melk forårsaker et CO<sub>2</sub>-utslipp på ca. 1,2 kg. Hvor mye CO<sub>2</sub> blir det da sluppet ut av den melka vi slår ut i vasken hjemme?

Sjekk ut hvor mye melk dere bruker hver dag på skolen.

Sjekk hva som skjer i klassen i spisefri. Drikk alle opp melka si?

Kan dere å finne ut om all melka på skolen blir drukket? Hvis noe ikke drikkes opp, hvorfor skjer det?

Hvis noen ikke er på skolen, blir det melk til overs. Prøv å finne ut hva som skjer med den melka.

Har klassen noen gode ideer til hvordan skolen kan bruke melk som er til overs?

Hvis dere heller ut melk som ikke blir drukket opp på skolen, kan dere prøve å finne ut hvor mye det er? Regn ut gjennomsnitt hver uke og hvor mye det blir i løpet av et skoleår. Kan dere finne ut hvor mye vann som har gått med til å produsere denne melka? Kan dere finne ut hvor mye penger den melka som kastes koster?

Melk er merket med Best før eller bare en dato. Kan melka da brukes etter denne datoen?

Hva er viktig for at melka skal holde lenge? Hvordan kan vi vite om melka er sur?

Hva kan vi bruke melk til i tillegg til å drikke den?

*(Stikkord til lærer: Grøt, vaffler, baking, den kan fryses og brukes i mat seinere osv)*